الرئيس الاوكراني من التمثيل إلى سدة الحكم

مسلسل تليفزيوني تنبأ بالمستقبل بدقة عجيبة

لندن - جنيفر كيشين أرمسترونغ تحول مكتب الرئيس الأوكراني إلى مشهد هزلى، يبدأ بدخول وزير الدفاع، الذي كان صديقا سابقا للرئيس، متوترا وحائرا بعد تكليفه بتخفيض ميزانية الجيش. وحين أخذ صوته يرتفع وهو يشكو من الصعوبات التي واجهها للتفاوض مع الجنرّالات، أعطاه الرئيس بهدوء جرعة من المسهدئات وأمسره بالانصراف وسرعان ما دخلت وزيرة المالية، وهي أيضا طليقته، تشتكي من انهيار أحد البنوك، وأنها لم تقرر بعد ما سوى الشكوى. إن كان من الأفضل أن ترد أعطاها الرئيس جرعة من المهدئات وأمرها بالانصراف.وفي النهاية، دخل إلى غرفته صديقه ووزير العلاقات الدولية بعد أن أفسد

بتصريحاته الرعّناء، وناوله انتشارا واسعا ويتناولّ الرئيس جرعة المهدئات المسلسل في إطار هزلي أيضالكن عندما دخل الوزير الصراع الطويل الذي تخوضة الرابع وصديقه السابق، كان الدولة مع حكم الأقلية أو ما كيل الرئيس قد طفح. فبعد يعرف بالأوليغارشية فوزه المفاجئ في الانتخابات والبيروقراطيين الغارقين في الرئاسية الأوكرانية، توافد على الملذات منذ أن نالت استقلالها مكتب هذا المدرس السبابق، عن الاتحاد السوفيتي قبل 18 أقاربه ومعارفه وأصدقاؤه، عامالكن هذه المشاهد الساخرة يطلبون منه التوسط للحصول من المسلسل، مثل المشهد على وظائف أو لتلبية خدمات السابق، اتخذت بعدا جديدا خاصة. والأن بعد أن قلَّد القليل بعد أن تقلد زيلينسكي منصب منهم أعلى المناصب في البلاد، رئيس أوكرانيا بفضل الشهرة خادم الشعب

الأول للمسلسل الكوميدي السياسي التليفزيوني

يبدو أنهم لا يجيدون شيئا الواسعة التي نالها لإتقانه دور للمودعين أموالهم. وكعادته، هذا المشهد هو جزء من الموسم الأوكراني إلى قلب الساحة الأوكراني "خادم الشُعب"، الذي نظيره الأمريكي دونالد ترامب قام فيه قُولوديمير زيلينسكي التي أحيل بسببها دونالد بدور مدرس أصبح رئيساً ترامب للمساءلة وريما لا مؤتمرا صحفيا بشأن للبلاد بعد أن حقق مقطع فيديو يستبعد المرء، في ضوء هذه

المطاهرات في أوغندا ينتقد فيه الفساد الحكومي



برامج: صعود زيلينسكي إلى الحكم يشبه إلى حد كبير صعود نظيره الأمريكي ترامب الذي كان يقدم أحد أشهر برامج تليفزيون الواقع، ذا أبرنتس أو المتدرب في الولايات المتحدة.

الساخرة، أن يبدأ المشهد اللاحق بصوت جرس الهاتف في مكتب الرئيس الأوكراني الذي يفاجأ بأن المتصل هو رئيس الولايات المتحدة يطلب منه أن يسدى له خدمة يسيرة أيضا وتسلط حلقات "خادم الشعب" الضوء على جانب أخر من المكالمة الهاتفية التي قد تطيح بالرئيس دونالد ترأمب. فمنذ استقلالها في عام 1991 بعد انهيار الاتحاد السوفيتي، ظل المناخ السياسي في أوكرانيا يشجع على هذا النوع من الضغوط على الرئيس الزعيم في المسلسل، ولا سيما الأوكــراني، كــمــا في حــالــة بعد أن استدرج الرئيس الرئيس ترامب، وإن كانت هذه الضغوط في الغالب يمارسها السياسية الأمريكية في أعقاب أفراد النخبة الذين يتحكمون المحادثة الهاتفية الشهيرة مع في مفاصل الدولة.وعُرض مسلسل "خادم الشبعب" في أوكرانيا للمرة الأولى في عام وأدى فيه زيلينسكي، 2015

الذي كان ممثلا كوميديا أنذاك، دور رجل عادي وصل إلى سدة الرئاسة الأوكرانية. وعرض الموسيم الثالث من المسلسل على قناة 1+1 المحلية، وشبكة نتفلكس في بعض الدول. وحققت الحلقة الأولى من المسلسل 13.7مليون مشاهدة على موقع "يوتيوب". صدی سیاسی

السلسلة من حلقات المسلسل

وفي عام 2016 قبل أن يكون له صدی سیاسی دولی، حقق تسعة ملايين مشاهدة.وفي عام تحول خيال الكاتب إلى 2018 واقع حين تشكل حزب يحمل اسم "خادم الشبعب"، وفاز مرشحه زيلينسكي، بالانتخابات الرئاسية في عام وتقول الصحفية كاثرين.2019 جاكوبسن، إن نجاح مسلسل خادم الشعب وفوز زيلينسكي في الأنتخابات الرئاسية يكشفان عن مدى ضيق الشعب الأوكراني وحنقه من النخبة الثرية المتحكمة في مقاليد الأمور. فقد أدرك الناس أن هناك آخرين بشياركونهم مشباعر

السخط. إذ تناول المسلسل بجرأة الأمور التي يظن الجميع أنها تدور خلف الكواليس لكن أحدا لا يحجرؤ على إثباتها ويحفل المسلسل بمشاهد تصور أفراد النخبة الأوليغارشية وهم يخططون من مقاعدهم ومقراتهم الفخمة للسيطرة على الحكومة بينما يتناولون الكافيار والفاكهة والخمور. وهذه المشاهد التي تبدو

خباليه للمشاهدين خارج أوكرانيا تصفها جاكوبسن بأنها تكاد تصف الواقع بمنتهى الدقة داخل أوكرانياً. وعندما تسلم الرئيس الأوكراني الجديد مهام منصبه، دهش من مظاهر البذخ والترف في المنتجع الرئاسي، حيث كان يغيش الرئيس السأبق فيكتور يانوكوفيتش وسط سياراته الفارهة ومزرعة النعام ومهبط الطائرة المروحية، قبل هروبه في عام 2014بعد اندلاع الثورة الأوكرانية.وفي مشهد لآفت آخر من المسلسل، حاول رئيس الوزراء، أحد الشخصيات الرئيسية في المسلسل ويجسد الأساليب البالية في الحكم، تفريق إحدى التظاهرات عن طريق نشر أخبار كاذبة عن ارتطام وشيك لنيزك بالأرض.وحقق مسلسل "خادم الشبعب" شبهرة واسبعة وضبعته في مصاف المسلسلات الكوميدية العالمية المتقنة، وأسهمت جودة المسلسل لا في الكشف عن مواطن الفساد بدقة للمرشح الرئاسي، إذ بدا الماضي، للتصدي لمحاولات زيلينسكي كنجم تليفزيوني

فحسب، بل أيضا في إيصال البطل إلى سدة الرئاسة.إذ تناول مسلسل "خادم الشعب"، بإنتاجه المتقن والسيناريو المحكم والتجسيد الرائع للأدوار، قضابا واقعية تؤرق الشبعب الأوكراني، وفي الوقت نفسه أعطاهم أملا في مستقبل مشرق، دون أن يتخلى عن إطاره الهرزلي وليس من المستغرب أن يسهم هذا المسلسل المُتقنُّ وتحسيد ونظرتُهُ للقضايا السياسية زيلينسكي للحكم ولم تؤُّثُرُ أزمة المسلسل قط.

مسلسل: عرض مسلسل خادم الشعب في عام 2015 وأدى فيه فولوديمير زيلينسكي دور رجل عادي أصبح رئيسا لأوكرانيا زيلينسكي المميز لدور الرجل العادي الدكي والمهذب، في النجاح الساحق الذى حققة

زيلينسكي في الانتخابات

الْرَئاسية، إلى حد تخطى خيال

فقد فاز الرئيس في المسلسل سنسبة 67في المئة من الأصوات، بينما فأز زيلينسكي في الواقع بنسبة 73.2في المئة تلبية تطلعات الشعب ولعل منّ الأصوات.وكانت افتتّاحية المسلسل بمثابة دعاية مثالية يطوف بها شوارع كييف وجوه النخبة الحاكمة في أمام المبانى الحكومية ويمارس مهامه الرئاسية الشاقة كالمعتاد وتقول جاكوبسن إن زيلينكسى حاز على ثقة الناس لأنهم ظنوا أنهم بإمكانهم الولوج إلى عقله وقراءة أفكاره

أعطى للناس بعض الأمل في انتخاب رئيس يتفهم

الأوكراني. وجدير بالذكر أن

التليفزيونية آلتي بثت مسلسل

خادم الشبعب وساعد في إيصال

ألف شيخص لمدة عشير سينوات،

كشيفت أن مخاطر الإصابة

سالاكتئاب كانت أقل لدى

الأشخاص الذين يتبعون

النظام الغذائي المتوسطي

والسبب هو أن النظام الغذائي

التي تناولها المسلسل. وهذا المكالمة الهاتفية على سمعة زيلينسكي، الذي حالفه الحظ حين نشرت مكالمة ترامب على مشاعرهم.وبعد أقل من سنة الملأ قبل أن ينصاع للضغوط. على توليه منصب رئيس وبحسب صحيفة نيويورك الجمهورية، لم يتضح بعد ما تايمز، كان زيلينسكي يدرس إِنْ كَانَ زَيْلِيدُ سَكِي سَيظل طَلْب تَرَامُب، واضَعَا في خدما للشعب كنظيره في الاعتبار أهمية المساعدات المسلسل، أم أنَّه سيعجز عنَّ العسكرية التي قدمتها الولايات المتحدة لأوكرانيا في صراعها الموقف الذي اتخذته حكومته مع القوات المدعومة من في أكتوبر/تشرين الأول روسيا ولاشك أن مهارات زيلينسكي مستقلاً دراجته إيه وركولومويسكي، أحد أسعفته حين استدرج إلى الساحة السياسية الصاخبة في تصحبه موسيقي جذابة أوكرانيا، لاستعادة السيطرة الولايات المتحدة مع نظيرة يقطعها جرس الدراجة بين على البنك الذي كان أحد الأمريكي الذي كان أيضا نجما الحين والآخر، ثم يترك دراجته المشاركين فيه قبل أن تضع تليفزيونيا في أحد برامج الدولة يدها عليه، كان بمثابة تليفزيون الواقع ويبدو أنّ بادرة أمل في الأفق السياسي الموسم السرابع من "خادم الشعب"، أو بالأحرى، العام كولوميسكي يمتلك القناة الأول لتولى زيلينسك الرئاسة، سيكون حافلًا بأحداثً لم تخطر على بال مؤلفي

هل انت مكتئب؟

قد يكون طعامك هو السبب

بغداد - سامر مازن عبد الامير يعانى مليارات الأشخاص في العالم الاكتئاب لأسباب مختلفة وغير معروفة خصوصافي الدول العربية . ويرى خبراء التغذية أن الأكل الصحى خصوصاً في وجبة الفطور يشكل عاملاً اساسياً في التخلص من الاكتئاب.

يلجأ غالبية المصابين بالاكتئاب إلى زيارة طبيب نفسى أو تناول أدوية مضادة له. غير أن ممارسة الرياضة والالتزام والمغنيسيوم. بنظام غذائي متنوع وصحي يمكن أن يؤثر على صحتنا النفسية بشكل إيجابي. إضافة إلى ذلك يؤكد الكثير من خبراء التغذية أهمية الوجبات الإكتئاب، نقلاً عن موقع بيزنيس إنسايدر" الألماني.

ميليسا برونيتي، التي تجري أبحاثاً بشان العلاقة بين النظام الغذائي والصحة العقلية والنفسية، فإن النظام الغذائي السليم هو مفتاح الصحة النفسية. وترى الخبيرة الألمانية أن وجبة

الفطور الصحيحة لا تساعد بالسكتة الدماغية. وأشار فريق الدراسة في دورية (ستروك) فقط على بداية اليوم بصحة إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت جسدية جيدة بل يشمل ذلك الحانب العقلى والنفسي طويل بين تناول الإفطار يوميا، والاداء المهنى النأجح. فدماغنا يحتاج لمواد غذائية تساعد على ذَّلك، خَاصَة تلك التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة والأحماض الأمينية وفستامين ب، وفستامين د، من أصسناف السفيطور والكاربوهيدرات إضافة إلى المعادن كالنزك والحديد

وجبة الفطور

وغياب هذه العناصر في وجبة الفطور يكون له تأثير سلبى على الصحة العقلية للفرد وبعدها على الصحة النفسية الغذائية للتخلص من وتنصح خبيرة التغذية الألمانية ميليسا برونيتي بتناول وجبة وثلاث حصص من الخبرز فطور صحية خصوصا الأبيض وحصة واحدة من وحسب خبيرة التغذية الألمانية للأشخاص الذين يعانون الاكتئاب. حيث ظهرت دراسة دنمركية أن تناول الشوفان على الفطور يعالج الاكتئاب فيرفع من الحالة المزّاجية والسيطرة على الاضطرابات العصبية الأقل. وخلال المتابعة والاكتئاب والتوتر وقديحد

خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الأن صورة واضحة عن التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلا الشبائعة، ودرس الباحثون سانات الأنظمة الغذائية، التي كَان بتبعها نحو 55 ألَّف بالغُّ في الدنمرك أعمارهم 56 عاما في المتوسط ولا يوجد في تاريخهم المرضى أي إصابات بالسكتة الدماغية. في البداية كان المشاركون يتناولون 1.2

الزبادي وحصة قدرها 0. 1 من الشوفان أسبوعيا. سكتة دماغية

وتابع الساحشون نصف المشاركين لمدة 13. 4 عام على أصيب 2260 منهم بسكتة ايضا من خطر الإصابة دماغية. وباستخدام نموذج

بأفضل وأسرع الخدمات. وسيتيح الموقع الجديد لمركز الخدمة لنا فرصة تُعزيز تجربة المُشتركين بالتزامن مع تلبيةً

احتياجاتهم. "تجدر الإشارة إلى أن شركة زين العراق توفّر المئات من نقاط المبيعات والخدمات والمنتشرة في

مختلف المحافظات و 3مراكز اتصال مجاني للتواصل مع المشترك على مدار الساعة، إضافة الى موقعها الإلكتروني وصفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث تضم صفحه زين العراق على موقع الفيسبوك أكثر من 5مليون

بالدنمارك تشير نتائجنا إلى إحصائي، توصل الباحثون إلى أن تناول الشوفان بدلا من أن الذين استبدلوا الشوفان سحصة واحدة من الخبز الخيز الأبيض قد يكون خيارا حكيما لمنع الإصابة الأبيض تراجع لديهم خطر الإصابة بالسكتة بنسبة أربعة بالمئة مقارنة بمن واظبوا على تناول الخبز في الإفطار. وفى نفس السياق، قالت كبيرة

الباتحثين في الدراسة كريستينا

وأضافت في هذا السياق أن الدراسة لم تكن تهدف لإثبات ما إذا كان الشوفان يقلل خطر الاصابة بالسكتة الدماغية ,لكن دام من جامعة أورهوس ربما يكون السبب هو أن

مستوى الكوليسترول. وينصح خدراء التغذية الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب باتباع النظام الغذائي المتوسطي. ووفقا لدراسة حديثة نشرتها دارنشر "بيوميد سنترال" البريطانية المتخصصة في العلوم والتكنولوجيا والطب فإن تحليل عادات الأكل لـ150

الشوفان بساعد في خفض

يعتمد في جزء كبير منه على الأغذية النباتية التي تحتوي على عناصر غذائية هامة عليها.

حيث ان أهمية الصحة الكبيرة تظهر في كثير من المواقف في الحياة، فَإجراء مقارنة بسيطة بين شخص صحيح وشخص عليل تظهر مقدار المعاناة الكبيرة التي يمر بها المرضى، فالمريض لا يشعر بطعم الحياة ويفتقد إلى متعتها، وتمرّ اللحظات عليه ثقيلة وصعبة، كما تمرّ الدقائق عليه وكأنها أيام، والشخص المريض تكون إنتاجيته في العمل ومختلف ألأنشطة الحياتية قليلة إن لم تكن معدومة، وفي كثير من الأحيان يصيبه العجز حتى عن خدمة نفسه، لذلك يجب الحفاظ على الصحة قدر الإمكان، والالتزام بنمط حياة جيد يجعل الجسم أقوى، وهذا لا الدواء.

بشيمل الصحة الجسمية فقط، يل يشمل الصحة النفسية، لهذا فإن الحفاظ على الصحة يكون بشكل عام وشامل كي تظل الحياة جميلة وخالية من الألام والأمراض، وبعيدة عن تناول الأدوية، لأن قوة الإنسان في صحته فيجب أن يحافظ

نوعية الطعام يقولون: "المعدة بيت الداء والحكمة رأس الدواء"، مما يدل على ضرورة الانتباه إلى نوعية الطعام وكميته، لأن صحة الإنسان تكمن فيما يتناوله من طعام، فالعبرة في تناول الغذاء تكون في نوعيته ثم في كميته، مع مراعاة الصحة ألعامة للجسم، فمريض السكرى لا ينبغى له تناول الأطعمة الغنية بالسكريات إلا بكميات محددة، والمصاب بارتفاع ضغط الدم عليه اتباع نمط غذائي منخفض الصوديوم، وهذا ينطبق على مختلف أنواع الأمراض التى ينبغى تقنين طريقة تناول الغذاء بما يتناسب معها، لأن الغذاء هو



متابع. وتندرج هذه الخطوة في سياق سعى شركة زين إلى التواصل مع مشتركيها في كَافة محافظات العرّاق من خلال شَّبكة واسعة من مراكز الخدمةُ

وسيتيح المركز لروّاده إمكانية شراء واستبدال الخطوط، وبطاقات الشحن وتسديد الفواتير، وخدمات زين كاش وزين سمارت، إضافة إلى التواصل بشكل مباشير مع موظفي زين العراق. يذكر أن شيركة زين العراق هي إحدى أكثر الشركات تقدماً من الناحية التكنولوجية في العراق. وهي تبحث باستمرار عن كيفية استقدام أحدث الحلول التكنولوجية وتقديمها لمشتركيها. كما تسعى الشركة للوصول إلى كافة شرائح المجتمع وتغطية كامل المحافظات في العراق، من خلال مختلف مراكزها ونقاط البيع التابعة لها لتضمن تأمين الخدمة الأفضل والأسرع.



في إطار استراتيجيتها الهادفة لخدمة المشتركين بما يلبّي احتياجاتهم ومتطلباتهم وحرصاً منها على أن تكون قريبة من مشتركيها أينما كانوا في العراق، أعلنت شركة زين العراق، إحدى شركات مجموعة زين الرائدة في خدمات ونقاط البيع لتلبية متطلباتهم بأفضل وأسرع طريقة. الاتصالات والبيانات المتنقّلة في منطقة الشرق الأوسط وشيمال إفريقيا، عن نقل موقع مركز خدمتها في محافظة بغداد مدينة الصدر. وحول الموضوع، قال السيد محمد سمير رئيس الإدارة التجارية في زين العراق: "انطلاقاً من حرصنا الدائم على توفير أعلى معايير الخدمات والمنتجات التي تمكّن مشتركينا من البقاء على تواصل مع العالم، نجعل التواصل الدائم مع مشتركينا على سلّم أولوياتنا. ولأن اهتماماتنا تتمحور حول مشتركينا، نعمل بأستمرار على تطبيق هذه الثقافة في كل خطواتنا بدءا من التخطيط وصولاً لافتتاح مراكز للبيع والخدمة، مروراً بتزويدهم

زين العراق تفتتح مركز خدمة زبائنها في مدينة الصدر بموقعه الجديد